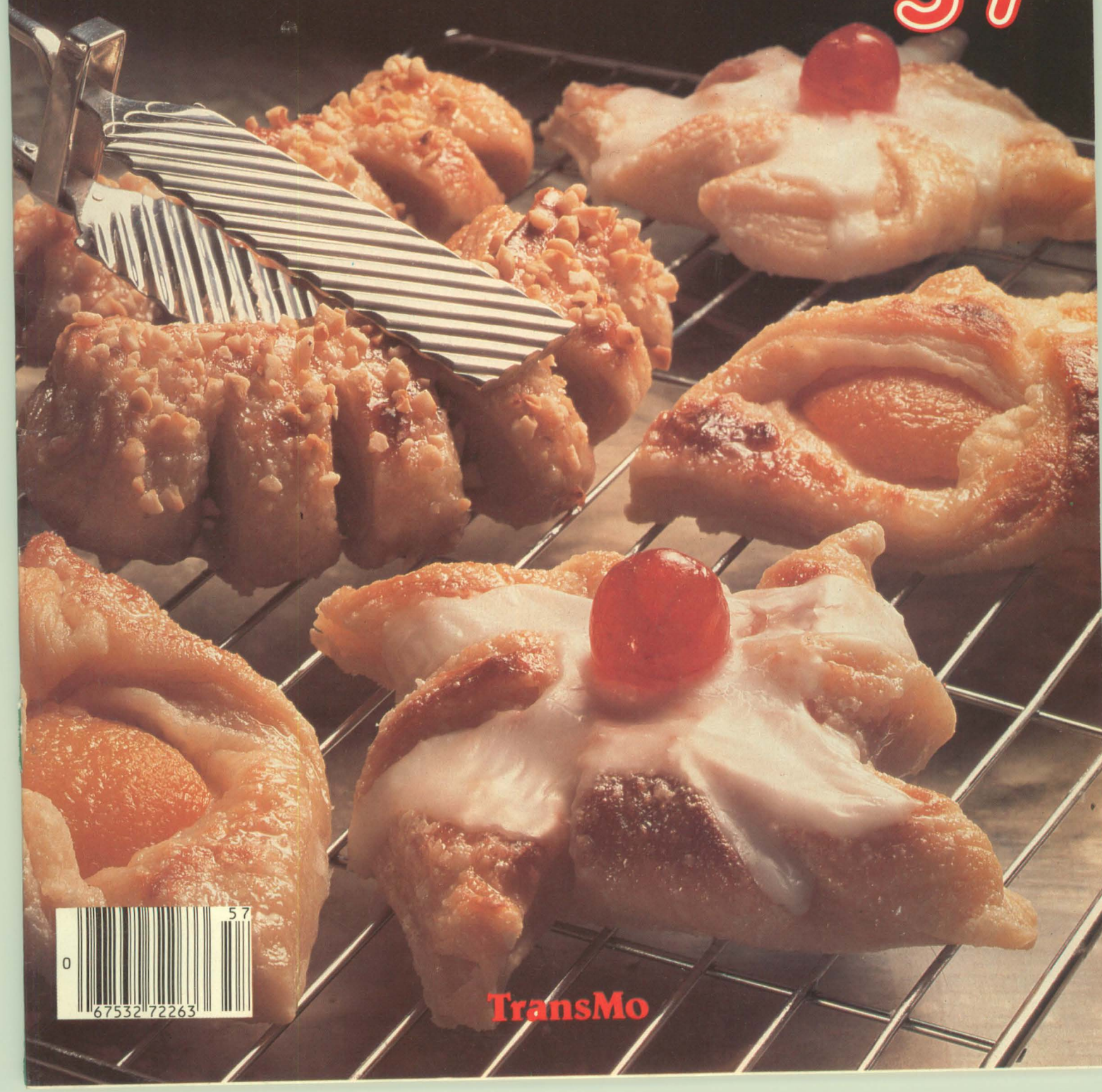
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

57



0 67532 72263 57

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 57

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 51
Le porc dans votre assiette 1553

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 1
Un bon dessert, s'il vous plaît ! 1558

CUISINE MICRO-ONDES 52
Beurres aromatisés 1564

RECETTE VEDETTE
Brioches danoises 1568

CONGÉLATION 43
Les légumes surgelés 2 1570

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Goûters délectables et amusants 1575

PLAT MINCEUR
Goulasch 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

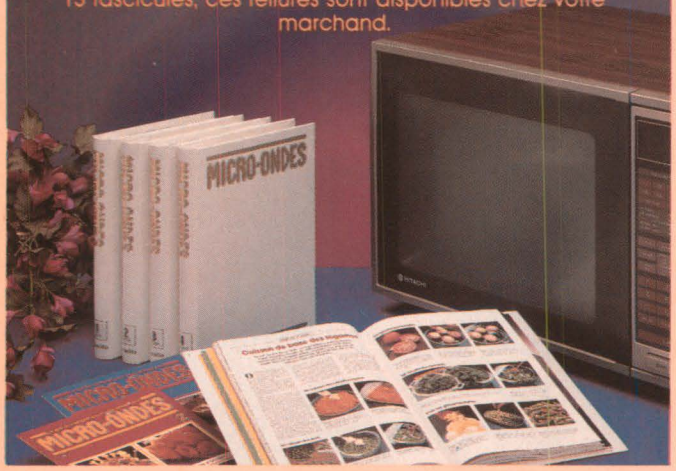
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN FEV 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des fruits confits pour un dessert exquis ! Pour garnir également vos gâteaux et autres desserts. Préparez-les aux micro-ondes, bien sûr !

Les cubes de viande congelés facilitent la préparation de repas rapides et savoureux : ajoutez-leur des légumes et des fruits, faites-en des plats en casserole ou des brochettes.

Un repas des grands jours, chez soi Des fruits et du poisson transformés en plats élégants et raffinés, au plus grand plaisir de tous vos convives.

Plus...

Des salades cuisinées, les garnitures pour tartes et des collations nourrissantes.

Le porc dans votre assiette

Le dimanche midi, le porc est souvent en vedette dans les familles attachées aux traditions. Pour un repas des plus nourrissants, servez le rôti de porc farci aux fruits ou glacé selon vos goûts.

La chair du porc, cuite aux micro-ondes, est riche, tendre et succulente. Choisissez une viande de couleur rosée, bardée de gras blanc et bien ferme.

La cuisse, l'épaule, la longe et le filet cuisent à merveille aux micro-ondes : vous pouvez aussi les farcir ou les servir accompagnés de sauces aux fruits savoureuses. L'oignon et l'ail rehaussent admirablement bien le porc.

Cuisson du porc. Préparez la couenne de porc séparément, elle n'en sera que meilleure (voir Conseils du chef, page 1554) : retirez donc la couenne et presque tout le gras de manière que la surface du rôti brunisse plus facilement.

Rôti de porc glacé

RAY DUNS

Pour un rôti de porc bien doré, appétissant et savoureux, badigeonnez-le de miel ou parsemez-le d'un mélange de sucre et de sel. Si vous conservez la couenne, frottez-la de sel à mi-temps de cuisson, pour qu'elle dore uniformément.

Pesez le rôti une fois farci, s'il y a lieu, et déterminez le temps de cuisson (voir tableau page 1555). Faites cuire le rôti, le gras sur le dessous, sur une rôtissoire, 5 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED., et laissez cuire le reste de la moitié du temps de cuisson. Retournez la viande et faites cuire le reste du temps requis à MED.

Vérification de la cuisson. Les temps de cuisson déterminés sont approximatifs et servent de guide uniquement. Utilisez, de préférence, un thermomètre pour four micro-ondes et insérez-le dans la partie la plus charnue du rôti, sans toucher le gras, ni la farce. Retirez le rôti du four, lorsque le thermomètre indique la température recommandée, puis couvrez-le de papier aluminium et laissez-le reposer une quinzaine de minutes. Pour vérifier la cuisson, vous pouvez aussi piquer la viande avec une fourchette ou une petite broche : le rôti est cuit lorsque le jus de cuisson est bien clair.

Le porc est une viande qui se mange bien cuite. Sa cuisson est donc longue, mais le résultat ne vous décevra pas d'autant plus que le porc s'accommode de légumes divers et de salades.

Épaule de porc farcie

59¼ min

Temps d'attente : 15 min

1 épaule de porc parée et désossée de 3 lb/1,4 kg

FARCE

1 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché
1 grosse pomme à cuire pelée et hachée fin, le coeur enlevé
le zeste râpé et la pulpe d'une grosse orange
1 oz/25 g de chapelure fraîche
sel et poivre
2 cuil. à soupe de cassonade
tranches d'orange et cresson pour garnir le plat

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez la farce : mêlez le beurre, l'oignon et la pomme dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, couvrez et faites cuire 3 min à MAX., puis incorporez orange et zeste, chapelure, sel et poivre.

2 Étalez la viande, le gras sur le dessous, déposez la farce au centre et roulez bien le rôti. Bridez-le soigneusement et incisez le gras en plusieurs endroits.

3 Pesez le rôti et déterminez le temps de cuisson. Frottez le rôti avec un mélange de sucre et de sel, puis déposez-le sur une rôtissoire, le gras sur le dessous.

4 Faites cuire 5 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED., et laissez cuire le reste de la moitié du temps requis.

5 Retournez le rôti et laissez cuire le reste du temps requis à MED., ou jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair.

6 Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 15 min.

7 Garnissez de tranches d'orange et de cresson et servez avec du riz pilaf.

Épaule de porc farcie

Conseils du chef

Servie avec le rôti, la couenne de porc grillée est un vrai régal. Retirez la couenne du rôti, incisez-la et salez-la uniformément. Glissez sous le gril et faites dorer 5 min environ.

Ajoutez un peu de sucre au sel ou badigeonnez la couenne de miel, pour qu'elle soit dorée et croustillante.

Rôti de porc glacé

45 min

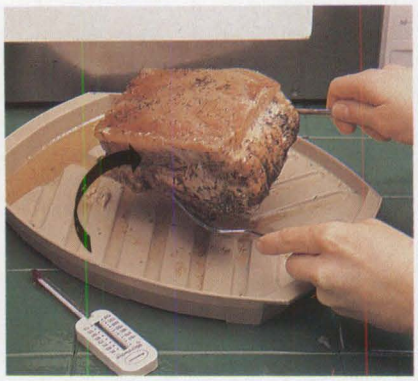
Temps d'attente : 15 min

1 longe de porc de 3 lb/1,4 kg, l'os fendu, parée si désiré
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à café de thym séché

4 À 6 PERSONNES

Préparation du rôti de porc glacé

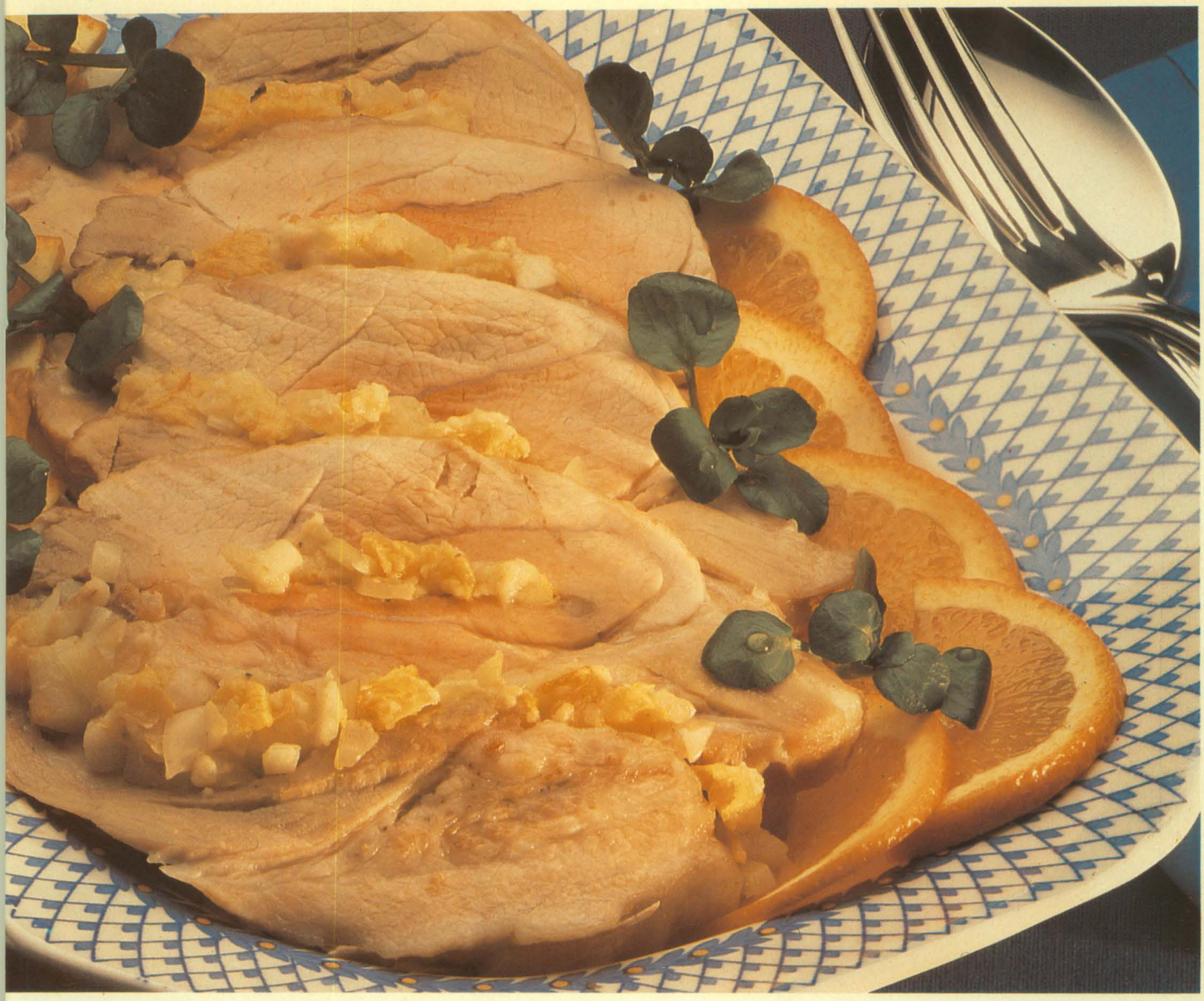
Pesez *le rôti, calculez le temps de cuisson. Faites chauffer le miel 15 s à MAX., puis badigeonnez-en la viande. Parsemez de thym, placez le rôti sur une rôtissoire, le gras sur le dessous. Insérez le thermomètre.*



Faites cuire *5 min à MAX., diminuez la puissance à MED., et laissez cuire le reste de la moitié du temps de cuisson. Retournez le rôti.*

Faites cuire *le reste du temps requis à MED., jusqu'à ce que le thermomètre indique 165 °F/74 °C. Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 15 min, jusqu'à ce que la température atteigne 170 °F/78 °C.*

RAY DUNS



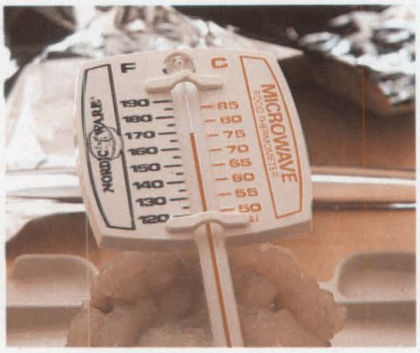
Temps de cuisson du porc (bien cuit)

COUPE	TEMPS DE CUISSON	TEMPS DE CUISSON À MAX.	TEMPS DE CUISSON À MED.	TEMPÉRATURE INTERNE
Cuisse et longe (non désossées)	de 15 à 17 min par lb/450 g	5 min	Le reste du temps requis	165 °F/74 °C
Longe désossée roulée*	de 13 à 15 min par lb/450 g	5 min	Le reste du temps requis	165 °F/74 °C
Cuisse, épaule (désossée et roulée)	de 15 à 18 min par lb/450 g	5 min	Le reste du temps requis	165 °F/74 °C
Filet	de 10 à 15 min par lb/450 g	3 min	Le reste du temps requis	165 °F/74 °C

* Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur et du poids du rôti. Ainsi, un rôti ficelé bien serré mettra plus de temps à cuire.

Cuisson du filet de porc aux pommes

Versez *5 cuil. à soupe de glace sur le filet et réservez le surplus. Insérez un thermomètre pour micro-ondes, si désiré. Dans le cas d'un petit filet, la température indiquée sera approximative.*



Faites cuire *à MED., le reste du temps requis, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F/75 °C. Laissez reposer 10 min, jusqu'à ce que la température s'élève à 170 °F/78 °C.*

Filet de porc aux pommes

16 min

Temps d'attente : 12 min

1 filet de porc de 1 lb/450 g

GLACE

1 lb/450 g de pommes à cuire pelées, le coeur enlevé, puis coupées en tranches
¼ de tasse/50 g de sucre, ou au goût
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ cuil. à café de muscade ou de cannelle

4 PERSONNES

1 Déposez les pommes dans un bol de 5 tasses/1,25 l, incorporez sucre, eau, jus de citron et muscade ou cannelle.

2 Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., puis laissez reposer 2 min.

3 Pesez le filet et calculez le temps de cuisson (voir page 1555).

4 Déposez la viande sur une rôtissoire et protégez les extrémités avec de petits morceaux de papier aluminium.

5 Faites cuire 3 min à MAX., diminuez la puissance à MED., et laissez cuire le reste de la moitié du temps de cuisson.

6 Retirez le papier aluminium et retournez la viande. Versez la glace aux pommes sur le porc, selon les étapes ci-dessous.

7 Si vous n'utilisez pas de thermomètre, vérifiez la cuisson à la fin du temps recommandé. Piquez la viande et si le jus de cuisson est clair, le rôti est prêt.

8 Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 10 min.

9 Servez avec des pommes de terre et la glace aux pommes.

VARIANTE

Essayez une glace à l'ananas : mélangez le contenu d'une boîte de 15 ¼ oz/376 g d'ananas broyés bien égouttés, 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de cassonade et 1 pincée de thym séché. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., puis versez 5 cuil. à soupe de glace sur le filet de porc, selon les étapes ci-contre, à gauche.

Filet de porc à l'ananas, variante du filet de porc aux pommes

Porc farci aux pruneaux

56¼ min

Temps d'attente : 20 min

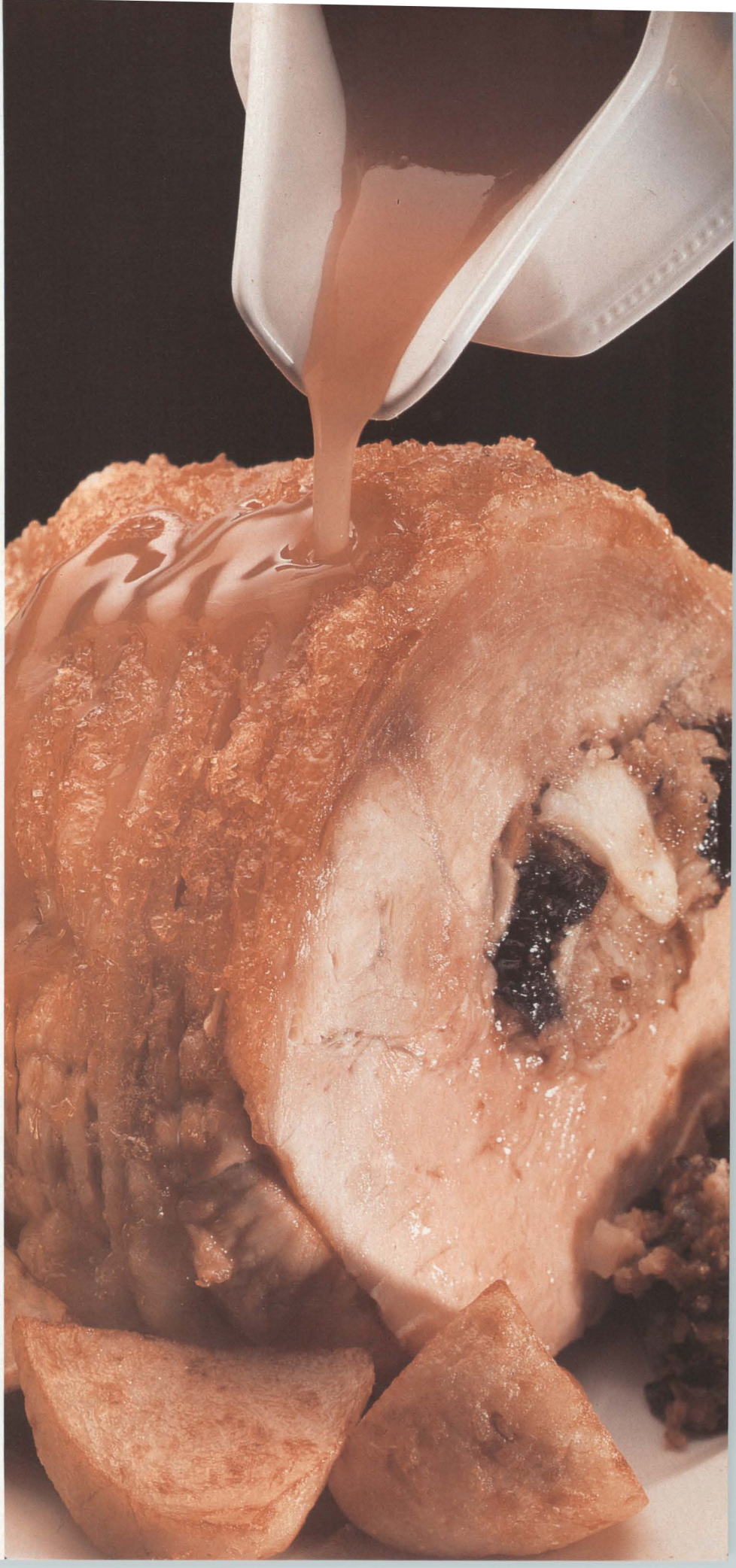
1 rôti de porc dans la cuisse de 3 ou 3 ½ lb/1,4 à 1,6 kg, désossé et paré
2 oz/50 g de pruneaux dénoyautés coupés en 4
1 pomme à cuire pelée et tranchée, le coeur enlevé
½ oignon haché fin
1 ½ cuil. à café d'huile végétale
1 oz/25 g de chapelure fraîche de blé entier
sel et poivre
2 cuil. à soupe de cassonade

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez la farce : déposez les pruneaux dans un bol de 5 tasses/1,25 l, recouvrez d'eau froide et faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez reposer 5 min, puis égouttez.
2 Déposez la pomme, l'oignon et l'huile dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., puis incorporez la chapelure, les assaisonnements et les pruneaux.
3 Farcissez le porc, sans trop tasser, puis bridez-le soigneusement.
4 Pesez le rôti et déterminez le temps de cuisson. Incisez le gras, saupoudrez de cassonade, de sel et de poivre, puis déposez le rôti, le gras sur le dessous, sur une rôtissoire. Faites cuire 5 min à MAX., puis laissez cuire à MED., le reste de la moitié du temps de cuisson.
5 Retournez le rôti et faites cuire à MED., le reste du temps requis. Vérifiez ensuite la cuisson.
6 Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 15 min.
7 Servez avec des pommes de terre et une sauce.

Micro-trucs

Préparez une sauce au cidre : égouttez et dégraissez le liquide de cuisson, puis délayez 2 cuil. à café de fécule de maïs. Incorporez ⅝ de tasse/150 ml de cidre et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Assaisonnez au goût.



Un bon dessert s'il vous plaît !

Vous raffolerez des desserts débordants de saveur que nous vous proposons maintenant. Voici donc des gâteaux au fromage, des gelées et des croustillants aux fruits, des mousses super légères qui donnent une nouvelle signification au terme « dessert ».

N'hésitez plus au moment du dessert et régalez-vous d'un pouding ou autre délice sain et nutritif, à base d'ingrédients frais. Voici comment transformer sans peine certaines de vos habitudes culinaires : vous pourrez d'ores et déjà cuisiner de bons desserts qui feront ensuite naturellement partie de votre alimentation.

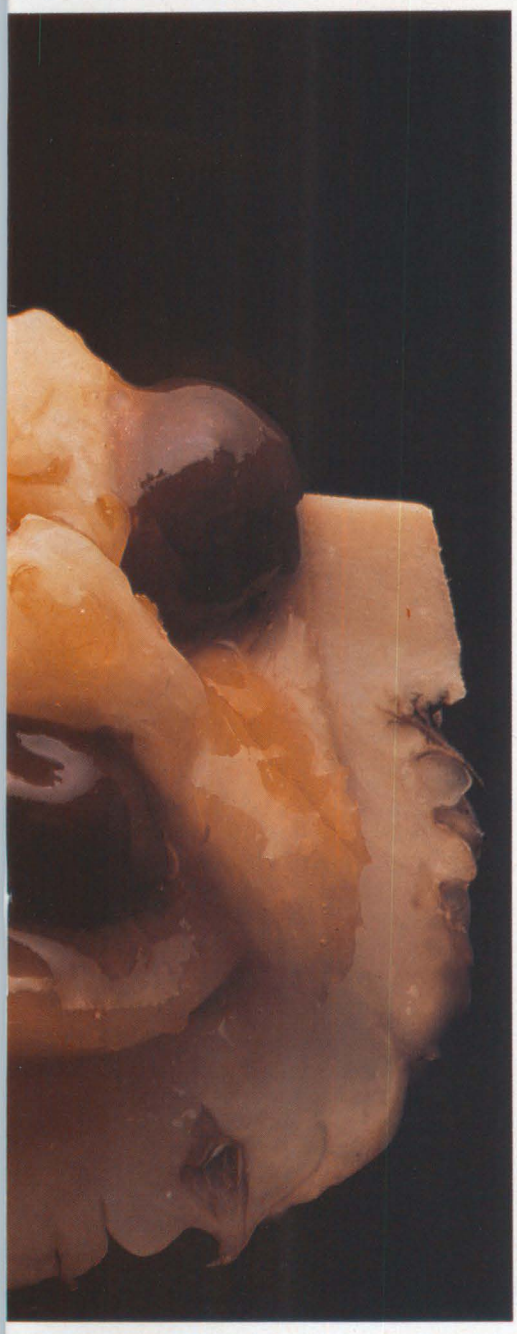
Un bon début

Choisissez des ingrédients sains, na-

turels, nutritifs : **Les fruits** sont sucrés, pauvres en calories et constituent une bonne source de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. De plus, ils sont appétissants et nourrissants et se transforment facilement en de multiples délices telles mousses, crèmes veloutées et sauces de toutes sortes.

Diminuez le nombre de calories de vos desserts en faisant pocher les fruits frais dans du jus de fruit non sucré et en remplaçant les pommes à cuire par des pommes à couteau.

Barquettes de fruits



Hors saison, servez-vous de fruits en conserve ou surgelés, non additionnés de sucre ou autre édulcorant.

Choisissez aussi **des produits laitiers faibles en matière grasse,** meilleurs pour la santé. Le lait écrémé, le yogourt nature, le cottage et le ricotta sont des aliments pauvres en calories et en cholestérol, mais tout aussi savoureux que les aliments plus gras.

Une alimentation riche en fibres est un gage de bonne santé. Choisissez de la farine et de la chapelure de blé entier, qui donnent également belle apparence à tous vos plats cuisinés aux micro-ondes. Mangez beaucoup de fruits, car ils sont riches en fibres.

Savoir tirer parti de son four micro-ondes

Grâce aux micro-ondes, vous pourrez cuisiner de bons desserts en un temps record. Vous ne serez plus porté à grignoter un biscuit ou un dessert camelote. La saveur et la texture de vos desserts seront irrésistibles, si bien que vous oublierez complètement qu'ils regorgent aussi de vitamines et de minéraux. Voilà un des grands avantages de la cuisson aux micro-ondes. Les desserts baignent aussi dans leur jus naturel et vous ne serez pas tenté de les napper d'une sauce sucrée ou crémeuse. Même les portions réchauffées aux micro-ondes conservent leurs qualités nutritives et demeurent très appétissantes.

Barquettes de fruits

2 min

Temps d'attente : aucun

1 ananas de 3 lb/1,4 kg environ
1 boîte de 8 oz/225 g de cerises noires sucrées, égouttées et dénoyautées
1 boîte de 15 oz/425 g d'abricots en moitié dans leur jus naturel, bien égouttés, 5 cuil. à soupe de jus réservées
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de racine de gingembre hachée
2 cuil. à soupe de sirop de gingembre (en pot)

4 PERSONNES

1 Coupez l'ananas en quatre sur la longueur, évidez-le à l'aide d'un petit couteau dentelé, jusqu'à ½ po/12 mm de la coquille. Réservez les coquilles.

2 Détaillez la pulpe en petits morceaux et déposez-les dans un bol. Ajoutez les cerises et les abricots et réservez.

3 Mélangez le miel, le gingembre, le sirop de gingembre et le jus d'abricots dans un petit bol. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois. Versez sur les fruits.

4 Couvrez et réfrigérez 4 h, en remuant 1 fois. Pour servir, versez les fruits rafraîchis dans les coquilles d'ananas.

Trucs santé

Servez-vous :
* d'aliments riches en fibres : denrées de blé entier, fruits frais et noix
* d'aromates naturels tels épices, zeste de citron râpé, jus de fruits naturels et caroube
* de fruits frais, séchés, surgelés ou en conserve, sans adjonction de sucre
* de denrées pauvres en matières grasses tels du lait écrémé, du yogourt pauvre en gras, des fromages faibles en matière grasse (ricotta, cottage)

Diminuez la quantité :
* de denrées transformées tels la farine blanche enrichie et les biscuits pauvres en fibres alimentaires
* de sucre, de sirops sucrés, de chocolat et d'arômes artificiels
* d'aliments transformés tels les garnitures pour tartes en boîte et les fruits en conserve additionnés de sucre
* d'aliments gras, tels le lait entier, la crème, le fromage et le beurre, les fromages fondus et le lait concentré sucré

Délice aux mandarines

1½ min

Temps d'attente : aucun

Ce dessert peut être préparé deux jours à l'avance. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

3 boîtes de 11 oz/300 g de mandarines dans leur jus naturel, bien égouttées
1 boîte de 6 oz/175 g d'ananas broyés non sucrés, dans leur jus naturel, bien égouttés
½ cuil. à café d'extrait de vanille
½ tasse/125 ml d'eau
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre
2 blancs d'oeufs
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

6 PERSONNES

1 Passez au mélangeur le contenu de 2 boîtes de mandarines, les ananas et la vanille.
2 Versez l'eau dans un bol et saupoudrez la gélatine en pluie. Faites chauffer 1 min à MAX., puis remuez vigoureusement à la fourchette, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.
3 Incorporez la purée de fruits, couvrez et réfrigérez.
4 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis ajoutez le sucre, petit à petit, et fouettez bien encore une fois. Incorporez délicatement aux fruits.
5 Pour servir, déposez les trois quarts des mandarines dans six petits ramequins et recouvrez de mousse aux fruits. Garnissez de quartiers de mandarines, couvrez et réfrigérez au moins 2 h avant de servir.

Gelée aux framboises

8½ min

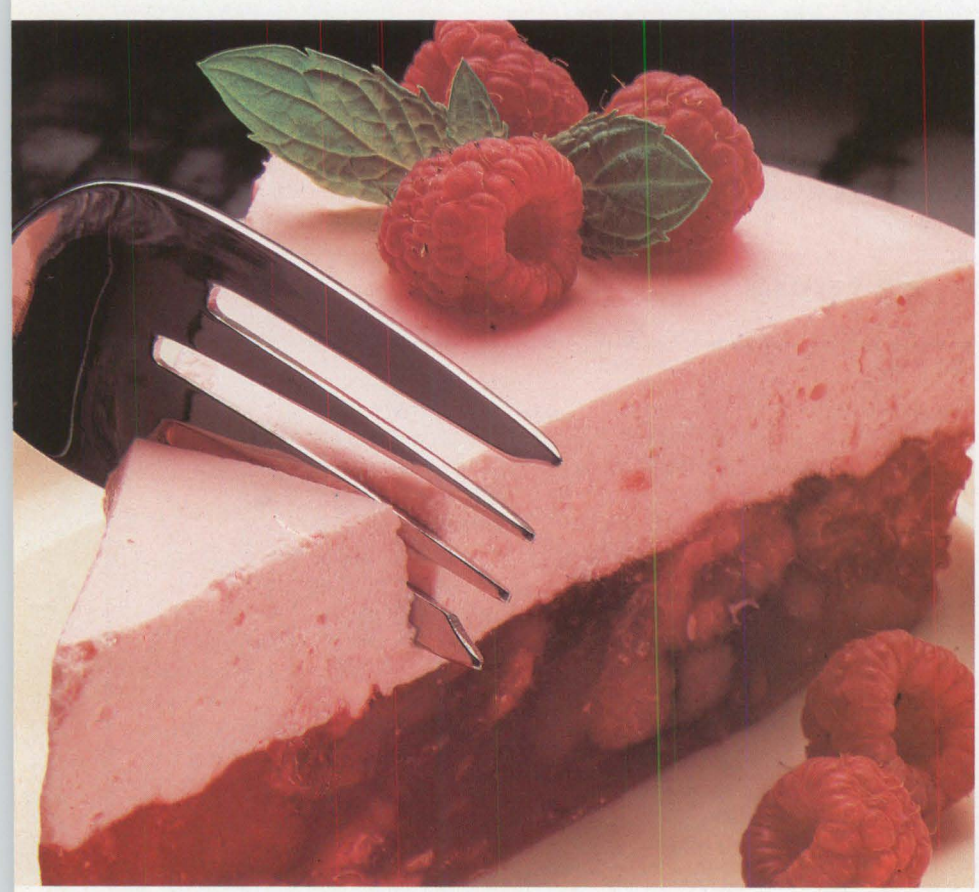
Temps d'attente : aucun

GELÉE
¾ de tasse/175 ml de soda citron-lime pauvre en calories ou de sirop de citron à faible teneur en sucre
1 ½ cuil. à café de gélatine en poudre
6 oz/175 g de framboises surgelées
2 cuil. à café de miel

MOUSSE
6 oz/175 g de framboises surgelées
2 cuil. à café de gélatine en poudre
8 ½ oz/240 g de yogourt épais

8 À 10 PERSONNES

1 Versez le soda ou le sirop dans une tasse à mesurer et saupoudrez la gélatine sur le dessus. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à dissolution complète.
2 Déposez les framboises dans un plat rond de 7 po/18 cm et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en les défaisant 2 fois à la fourchette, jusqu'à ce qu'elles soient décongelées.
3 Versez la gélatine dissoute sur les framboises, incorporez le miel et remuez lentement. Réfrigérez 2 h.
4 Pour préparer la mousse, faites décongeler les framboises 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois, puis passez-les au tamis. Réservez la pulpe.
5 Saupoudrez la gélatine en pluie au-dessus du jus de framboises et faites chauffer 1 ou 1 ¼ min à MAX., puis remuez bien jusqu'à dissolution complète.
6 Incorporez 1 cuil. à soupe de purée de framboises et laissez refroidir légèrement. Incorporez ce mélange au yogourt et versez sur la gelée. Réfrigérez au moins 1 h, puis coupez en pointes et servez.



Gelée aux framboises

Conseils minceur

Ces desserts plairont sans contredit aux personnes au régime. Léger et savoureux, le délice aux mandarines se sert nature et ne compte que 80 cal/335 kJ par portion; la gelée aux framboises, rafraîchissante, ne renferme que 60 cal/250 kJ par portion, tandis que le yogourt au miel ne fournit que 115 cal/485 kJ par portion et constitue une excellente garniture.

Gâteau au fromage

15 min

Temps d'attente : aucun

Ce gâteau se conserve deux ou trois jours au réfrigérateur.

3 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
6 oz/175 g de biscuits de blé entier au son, émiettés
10 fraises en éventail, pour décorer

GARNITURE

1 ½ lb/700 g de cottage à l'ananas
3 cuil. à soupe de yogourt épais
1 cuil. à soupe de miel, au goût
quelques gouttes d'extrait de vanille
4 blancs d'oeufs

10 PERSONNES

1 Faites fondre la margarine à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez les biscuits émiettés.

2 Graissez un moule de 9 po/23 cm, puis pressez-y la chapelure. Faites cuire le biscuit 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant le moule à mi-temps.

3 Passez le fromage cottage au mélangeur, incorporez le yogourt, le miel, la vanille, puis ajoutez les blancs d'oeufs en fouettant bien. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant au fouet toutes les minutes.

4 Versez dans le moule et faites cuire de 10 à 12 min à MED., en tournant le moule du quart à 2 reprises.

5 Laissez refroidir, puis réfrigérez au moins 2 h. Décorez et servez.

Comment tailler les fraises en éventail

Coupez *les fraises en tranches minces, sur la longueur, sans traverser la queue. Ne les équeutez pas.*

Ouvrez *les fraises en séparant les tranches en forme d'éventail. Placez-en une sur chaque pointe de gâteau.*

Croustillant aux pêches

6 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 16 oz/450 g de pêches en tranches dans leur jus naturel, bien égouttées, ou 4 pêches fraîches coupées en 2, dénoyautées et tranchées
2 oz/50 g de raisins secs
1 cuil. à soupe de jus de citron
¾ de cuil. à café d'épices mélangées moulues
9 cuil. à soupe de yogourt au miel (voir recette à droite) pour servir

GARNITURE

⅝ de tasse/65 g de flocons d'avoine
½ tasse/50 g de farine de blé entier
3 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à soupe de noix de Grenoble ou de pacanes hachées
3 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée

9 PERSONNES

1 Étalez les pêches dans un moule de 9 po/23 cm, ajoutez les raisins, le jus de citron et les épices en mélangeant bien le tout. Étalez uniformément dans le moule.

2 Mêlez bien dans un petit bol les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et les noix. Incorporez la margarine en travaillant le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure. Versez sur les pêches.

3 Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., puis servez avec du yogourt au miel.

Yogourt au miel

11 min

Temps d'attente : aucun

Pour obtenir un mélange plus liquide, remuez avant de servir.

⅞ de tasse/200 g de lait écrémé en poudre, pauvre en matière grasse
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
3 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à café d'extrait de vanille
5 cuil. à soupe de yogourt faible en matière grasse

8 PERSONNES

1 Versez le lait en poudre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et incorporez l'eau. Ajoutez le miel et la vanille et faites chauffer de 11 à 14 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que la température atteigne 190 °F/88 °C.

2 Laissez refroidir (jusqu'à 115 °F/46 °C), puis incorporez le yogourt. Couvrez d'une pellicule plastique et glissez un thermomètre pour micro-ondes au centre du mélange.

3 Laissez reposer dans le four à micro-ondes de 2 à 4 h, en vérifiant la température toutes les 30 min. Si la température descend sous 110 °F/43 °C, faites chauffer de ½ à 2 min à MIN., jusqu'à ce qu'elle remonte à 115 °F/46 °C.

4 Une fois le mélange pris, retirez le thermomètre et réfrigérez le yogourt plusieurs heures avant de servir. Gardez au maximum 4 ou 5 jours.

Croustillant aux pêches

Conseils du chef

Certaines marques de lait en poudre contiennent du gras végétal. Vérifiez bien la liste des ingrédients avant de faire votre choix et achetez du lait écrémé en poudre pauvre en calories.

Yogourt au caroube

15 min

Temps d'attente : aucun

⅞ de tasse/200 g de lait écrémé en poudre, pauvre en matière grasse
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
2 cuil. à café d'extrait de vanille
3 tablettes de 2 ½ oz/60 g de caroube nature
5 cuil. à soupe de yogourt faible en matière grasse

8 PERSONNES

1 Versez le lait en poudre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et ajoutez l'eau lentement, en remuant bien. Incorporez la vanille et faites chauffer de 11 à 14 min à MAX., jusqu'à ce que la température du mélange atteigne 190 °F/88 °C, en remuant 1 fois. Retirez du four et glissez un thermomètre au centre du mélange; laissez refroidir (jusqu'à 115 °F/46 °C).
2 Faites fondre le caroube, 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez au lait refroidi, puis ajoutez le yogourt. Couvrez d'une pellicule plastique et glissez un thermomètre pour micro-ondes au centre du mélange.
4 Laissez reposer dans le four de 2 à 4 h, en vérifiant la température toutes les 30 min. Si cette dernière descend sous 110 °F/43 °C, faites chauffer de ½ à 2 min à MIN., jusqu'à ce que la température remonte à 115 °F/46 °C.
5 Une fois le mélange pris, retirez le thermomètre et réfrigérez le yogourt plusieurs heures. Conservez-le au réfrigérateur deux ou trois jours au maximum. Servez avec de la cassonade, au goût.

Sucettes aux fraises

6 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

Offrez à vos enfants ces sucettes fruitées, meilleures que celles du commerce.

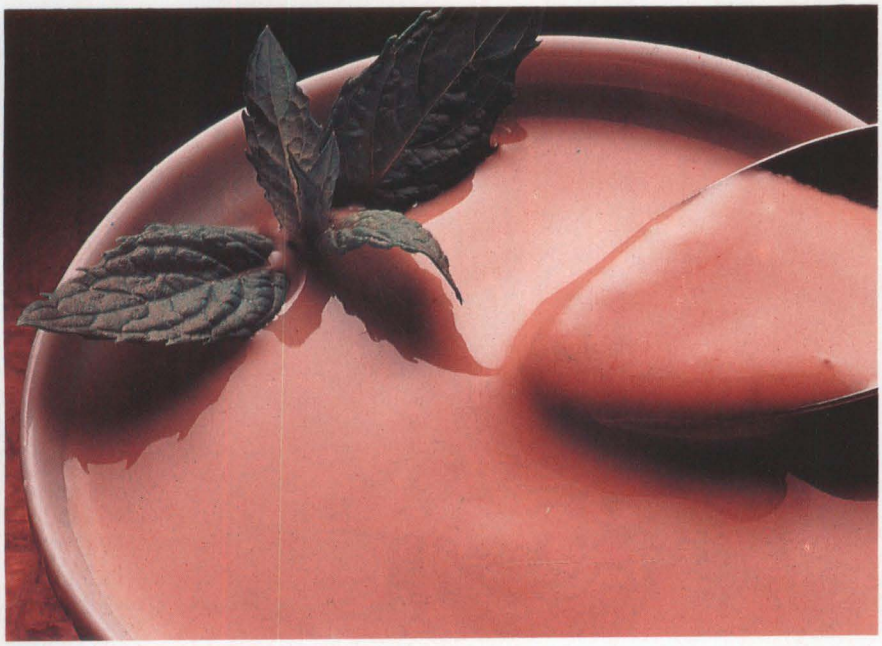
1 lb/450 g de fraises surgelées
1 ¼ tasse/300 ml d'eau froide
⅞ de tasse/200 ml de sirop de fraises et de pommes non sucré
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre
½ tasse/125 ml de lait écrémé

9 SUCETTES

1 Déposez les fraises dans un grand bol et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., puis laissez reposer de 5 à 10 min. Coupez en petits morceaux.
2 Mélangez l'eau froide et le sirop dans une tasse à mesurer. Versez la moitié dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et saupoudrez la gélatine sur le dessus. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à dissolution complète.
3 Incorporez le reste de sirop et le lait écrémé, puis ajoutez les fraises et remuez. Versez dans un récipient pour le congélateur, couvrez et congelez environ 1 h, en remuant 2 fois.
4 Versez dans des gobelets en carton, en les remplissant à moitié seulement. Déposez-les sur une plaque et insérez un petit bâtonnet au centre de chacun. Faites congeler complètement.
5 Pour servir, laissez reposer quelques minutes à la température ambiante, puis retirez le gobelet.

VARIANTE

Sucettes au raisin : remplacez l'eau et le sirop de fraises par 2 tasses/450 ml de jus de raisin rouge non sucré et suivez la recette. Le sirop de fraises et de pommes et le jus de raisin non sucrés sont vendus dans les magasins d'aliments naturels et doivent être gardés au réfrigérateur.



Ci-dessus : *sucettes aux fraises*
À gauche : *yogourt au caroube*

Beurres aromatisés

Rehaussez un plat simple d'un peu de beurre salé ou sucré que vous transformerez en délice fondant. Quel que soit le plat, ajoutez-y un peu de beurre : vous ne pourrez y résister !

RAY DUNS

Beurre au brandy servi avec le pouding de Noël

Rien de plus simple que la préparation du beurre aromatisé : faites d'abord amollir le beurre (c'est si facile aux micro-ondes), puis incorporez-y des aromates de votre choix, pour du beurre salé ou sucré. Façonnez ensuite le beurre en saucisse, à l'aide d'une pellicule plastique et gardez au réfrigérateur deux semaines au maximum. (Vous pouvez aussi le faire congeler, voir Notes sur la congélation, page 1567.)

Utilisation du beurre aromatisé

Vous aurez suffisamment de beurre pour six personnes, si vous le servez en rondelles; les beurres sucrés utilisés pour tartiner serviront un plus grand nombre de personnes. Coupez des rondelles de beurre selon vos besoins. Dessinez un joli motif en glissant les dents d'une fourchette sur toute la longueur du beurre, puis détaillez-le en rondelles avec un petit couteau dentelé.

Déposez du beurre sucré dans un plat peu profond foncé d'une pellicule plastique, jusqu'à ¼ de po/6 mm d'épaisseur environ. Réfrigérez, puis découpez des rondelles de beurre avec des emporte-pièce variés. Garnissez ainsi le dessus de poudings ou de croustillants aux fruits ou servez sur des crêpes. Donnez une allure de fête à vos plats de légumes, de viande ou de poisson, en leur ajoutant un peu de beurre aromatisé. Les beurres sucrés rehaussent la saveur des fruits cuits au four, des crêpes et des poudings ou des gâteaux nature. Faites fondre le beurre quelques secondes à MIN., si vous voulez et si le plat se prête à cette fantaisie. Enfin, pour une sauce riche et onctueuse, ajoutez-y un peu de beurre épicé : prévoyez 1 cuil. à soupe de beurre pour 1 ¼ tasse/300 ml de sauce et incorporez, en fouettant bien, les copeaux de beurre quelques minutes avant de servir la sauce.

Beurre aux framboises

10 s

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre non salé
1 tasse/100 g de sucre glace tamisé
1 cuil. à soupe de confiture de fraises ou de framboises

ENVIRON 7 ½ oz/215 g

1 Faites ramollir le beurre aux micro-ondes (voir page 1567). Incorporez le reste des ingrédients en fouettant bien.
2 Servez avec des rôties, des crêpes ou des croissants. Si désiré, réfrigérez, découpez en rondelles et servez avec un pouding bien chaud.

Beurre au miel

10 s

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre non salé
3 cuil. à soupe de miel

ENVIRON 3 oz/75 g

1 Faites ramollir le beurre aux micro-ondes (voir page 1567). Incorporez le miel.
2 Servez avec des gaufres, des rôties, des muffins, des crêpes ou du pain aux bananes. Si désiré, couvrez le beurre et réfrigérez-le. Découpez en rondelles et servez avec des fruits ou des poudings bien chauds.

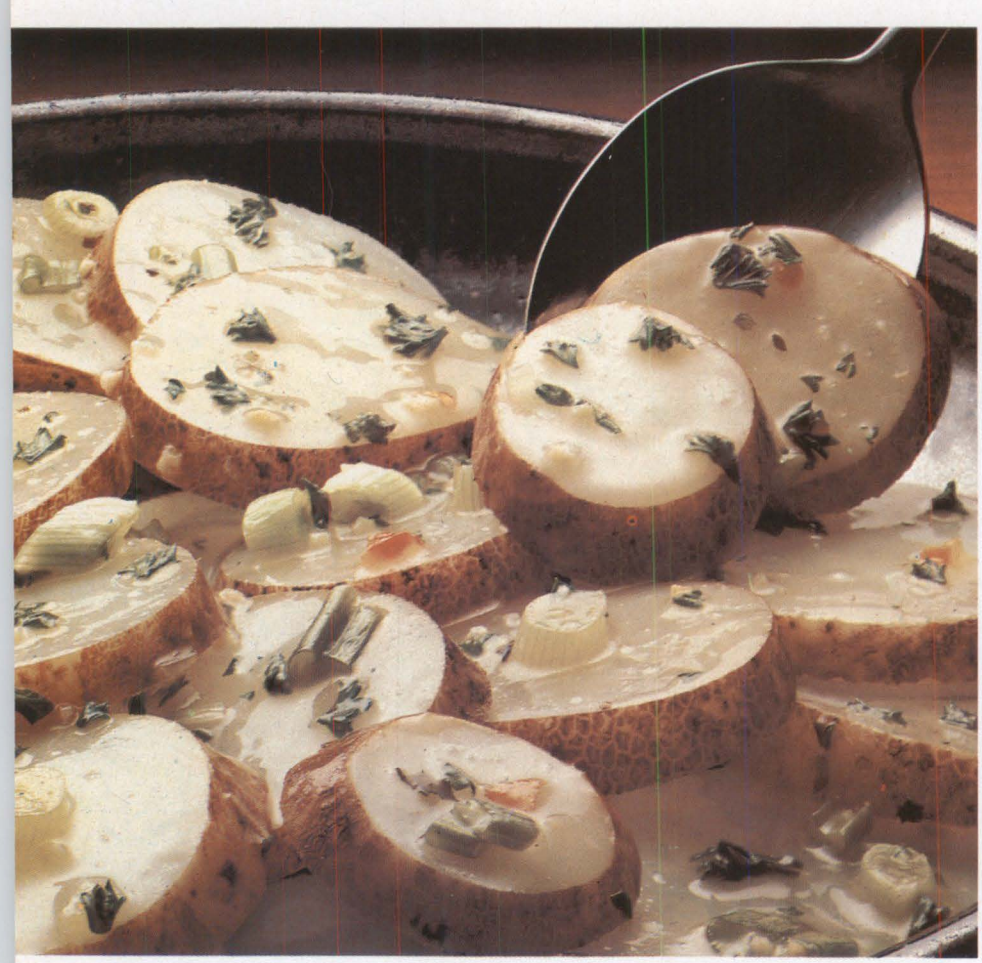
À gauche : *beurre au miel*
À droite : *beurre aux framboises*

Beurres sucrés — Préparation et suggestions

Beurre	Ingrédients	Préparation	Suggestions
Au brandy	3 oz/75 g de beurre non salé amolli, 1 ⅛ tasse/150 g de sucre glace tamisé, 3 ou 4 cuil. à café de brandy	Fouettez tous les ingrédients ensemble, réfrigérez ou utilisez pour tartiner.	Servez avec un pouding de Noël, des tartelettes au mince-meat, du pain malté.
Au rhum	3 oz/75 g de beurre non salé amolli, 1 ⅛ tasse/150 g de sucre glace tamisé, 3 ou 4 cuil. à café de rhum brun	Comme ci-dessus	Servez avec un pouding de Noël ou des bananes cuites au four.
À la liqueur	3 oz/75 g de beurre non salé amolli, 1 ⅛ tasse/150 g de sucre glace tamisé, 3 ou 4 cuil. à café de liqueur de votre choix.	Comme ci-dessus	Servez avec une tarte chaude aux fruits, des fruits cuits au four ou comme garniture de gâteaux.
Sucré et épicé	3 oz/75 g de beurre non salé amolli, ⅔ de tasse/75 g de sucre glace tamisé, 1 cuil. à café d'épices mélangées moulues, le zeste râpé de 1 orange	Comme ci-dessus	Servez avec des desserts chauds aux fruits, des croissants ou des pains aux fruits.

Beurres salés — Préparation et suggestions

Beurre	Ingrédients	Préparation	Suggestions de plats
Maître d'hôtel	3 oz/75 g de beurre amolli, 2 cuil. à soupe de persil haché, le zeste finement râpé de 1 citron, le jus de ½ citron, sel et poivre	Battez bien tous les ingrédients ensemble, façonnez en rouleau et réfrigérez.	Biftecks, côtelettes, poisson, légumes. Très savoureux, rehausse une grande variété de plats.
Aux anchois	3 oz/75 g de beurre amolli, 6 filets d'anchois en conserve égouttés et hachés, 2 cuil. à café de jus de citron, poivre	Comme ci-dessus	Poisson et fruits de mer, pâtes alimentaires. Servez avec des craquelins, comme hors-d'oeuvre.
À la moutarde	3 oz/75 g de beurre amolli, 3 ou 4 cuil. à café de moutarde à grains entiers, poivre	Comme ci-dessus	Boeuf et bacon, côtelettes, darnes de poisson et saucisses.
Au poivre vert	3 oz/75 g de beurre amolli, 3 ou 4 cuil. à café de grains de poivre vert légèrement écrasés	Comme ci-dessus	Servez avec de la viande (surtout les biftecks), de la volaille, du gibier à poil et à plumes.
Épicé citronné	3 oz/75 g de beurre amolli, le zeste râpé de 2 citrons, 1 pincée de muscade et de piment de la Jamaïque	Comme ci-dessus	Légumes, poisson et fruits de mer. Essayez-le avec des pommes de terre au four et du maïs en épi.
Aux fines herbes	3 oz/75 g de beurre amolli, 2 cuil. à café de ciboulette hachée, 2 cuil. à café de persil haché, ½ cuil. à café de feuilles de coriandre hachées, poivre au goût	Comme ci-dessus	Servez avec de la viande, de la volaille, du poisson, des légumes.



Pommes de terre au fenouil

9¼ min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ lb/700 g de pommes de terre tranchées
¼ de tasse/50 ml d'eau
1 noix de beurre
parmesan râpé pour servir

BEURRE AU FENOUIL

3 oz/75 g de beurre
1 bonne pincée de graines de fenouil écrasées
1 cuil. à café de persil haché
1 échalote hachée

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez le beurre : faites-le amollir (p. 1567), incorporez le reste des ingrédients, façonnez en rouleau, puis emballez et réfrigérez.

2 Mélangez bien les pommes de terre, l'eau et le beurre et faites cuire à couvert de 9 à 11 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis égouttez.

3 Transvidez sur une assiette. Garnissez de rondelles de beurre au fenouil. Parsemez de parmesan et servez.

Pommes de terre au fenouil

Roulades de poulet

7¾ min

Temps d'attente : 5 min

4 suprêmes de poulet de 5 oz/150 g chacun environ, aplatis à ¼ de po/6 mm d'épaisseur
2 oz/50 g de beurre
4 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de paprika

BEURRE AROMATISÉ

4 oz/100 g de beurre
1 échalote émincée
1 cuil. à café de persil haché
2 cuil. à café de jus de citron
1 gousse d'ail écrasée
poivre blanc

4 PERSONNES

1 Préparez le beurre aromatisé : faites amollir le beurre pendant 10 s à MIN., puis ajoutez le reste des ingrédients.

2 Façonnez un rouleau de 4 po/10 cm, enveloppez-le d'une pellicule plastique et mettez au congélateur 10 min.

3 Entre-temps, faites fondre 2 oz/50 g de beurre à couvert, de 30 à 60 s à MAX.

4 Déposez la chapelure, le persil et le paprika dans un bol peu profond.

5 Détaillez le beurre congelé en 4 morceaux et placez-en un sur chaque suprême, à une extrémité, puis repliez les bords et roulez bien. Fixez à l'aide de cure-dents.

6 Badigeonnez les roulades de beurre fondu et enrobez-les de chapelure assaisonnée. Disposez les roulades dans un plat et faites-les cuire de 7 à 9 min à MAX., en tournant le plat de moitié et en retournant les roulades à mi-temps de cuisson. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Roulades de poulet

Notes sur la congélation

Bien emballé, le beurre aromatisé se conserve au congélateur trois mois au maximum.

Pour servir, découvrez le beurre et placez-le au four micro-ondes de 20 à 30 s à DÉCONGÉLATION.

Pour amollir le beurre aux micro-ondes

Faites amollir *le beurre avant d'y ajouter d'autres ingrédients : faites chauffer 3 oz/75 g de beurre de 10 à 45 s à MIN. Le temps varie selon le temps de repos du beurre à la température de la pièce. Tournez légèrement le plat toutes les 15 s et veillez à ce que le beurre ne devienne pas trop chaud. N'oubliez pas que le beurre amollira encore quelque peu une fois sorti du four; il ne faut donc pas le laisser fondre, car vous ne pourrez plus vous en servir pour tartiner.*

Brioches danoises

Préparez de succulentes brioches danoises et offrez-les à vos amis à l'heure du goûter. Véritable délice pour l'oeil et le palais, ces pâtisseries se préparent en un tournemain aux micro-ondes.

La préparation de délicieuses brioches danoises à l'aide de pâte à pain riche ne doit pas vous effrayer outre mesure : chaque étape se déroule sans problème et le micro-ondes vous facilite grandement la vie, tout en vous épargnant beaucoup de temps.

Abaissez soigneusement la pâte, sans trop insister, pour que le beurre soit réparti uniformément. Les brioches seront bien gonflées.

Doublez la quantité de glace, si désiré, et arrosez généreusement les brioches. Garnissez-les d'amandes effilées grillées ou de noix hachées et enrobées d'un sirop léger. Au goût, remplacez les abricots par d'autres fruits.

Brioches danoises

12¾ min

Temps d'attente : aucun

1 recette de base de pâte à pain riche (fascicule 36, page 981), prête mais non levée
5 oz/150 g de beurre
6 cuil. à soupe de sucre
3 cuil. à soupe d'eau

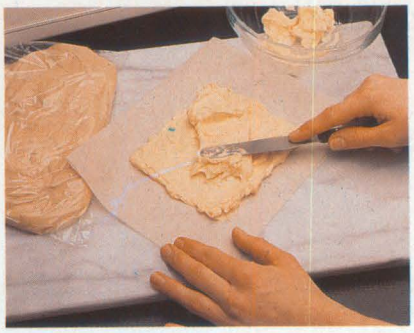
BRIOCHES
6 moitiés d'abricots en conserve, bien égouttées

BRIOCHES GLACÉES
1 oz/25 g de pâte d'amandes divisée en 3 parts égales
½ tasse/50 g de sucre glace
eau pour mélanger
3 moitiés de cerises glacées

BRIOCHES À LA CANNELLE
4 cuil. à soupe de noix hachées
3 cuil. à soupe de miel
¼ de cuil. à café de cannelle ou d'épices mélangées moulues

9 BRIOCHES

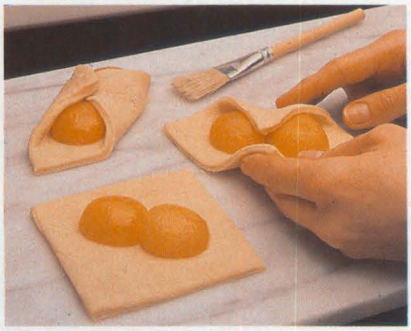
Préparation des brioches danoises



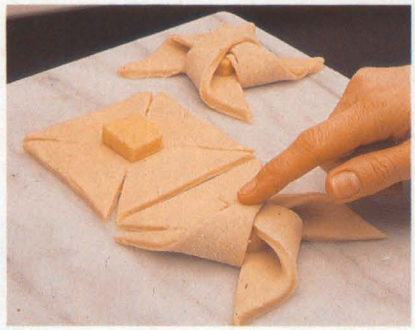
Laissez reposer *la pâte dans un sac de polythène, dans un endroit frais, pendant 10 min. Faites amollir le beurre à couvert de 10 à 12 s à MIN., puis étalez-le sur une feuille de papier ciré et réfrigérez.*

Abaissez *en un carré de 10 po/25 cm, placez le beurre au centre et repliez les côtés pour que les extrémités se chevauchent de ½ po/12 mm au centre. Pressez bien, pour sceller, puis abaissez en un rectangle de 18 x 6 po/45 x 15 cm.*

Pliez *la pâte en trois, glissez-la dans un sac de polythène et réfrigérez 10 min. Abaissez, repliez et réfrigérez la pâte deux autres fois, en la tournant du quart à chaque fois. Laissez reposer, réfrigérez, puis divisez en trois parts égales.*



Pour obtenir un sirop, faites chauffer *le sucre et l'eau 2 min à MAX. Abaissez le tiers de la pâte en un rectangle de 12 x 4 po/30 x 10 cm, puis coupez-le en 3 carrés. Déposez 2 moitiés d'abricots sur chacun et repliez les extrémités opposées vers le centre.*



Abaissez *un autre rectangle et coupez-le en 3 carrés. Faites une incision de 1 po/2,5 cm à partir de chaque coin, placez le tiers de la pâte d'amandes au centre de chacun, puis repliez les coins vers le centre, en étoile, en pressant bien.*

Abaissez *un rectangle de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm et coupez-le en trois. Mélangez noix, miel et cannelle, versez le tiers sur chaque carré, puis pliez en deux, sur la longueur, en pressant bien les bords. Incisez chacun jusqu'au bord scellé, badigeonnez de sirop et laissez reposer 20 min.*

Faites cuire *3 pâtisseries à la fois, en cercle, sur une feuille de papier ciré, 3 ½ ou 4 min à MAX. Badigeonnez de nouveau et faites dorer sous le gil, en surveillant de près.*

Faites cuire *le reste des pâtisseries, 3 à la fois. Retirez-les du four avant qu'elles ne paraissent entièrement cuites. Mélangez le sucre glace et l'eau et versez sur les brioches. Décorez-les d'une cerise au marasquin.*

Micro-trucs

N'oubliez pas que le sucre et le gras deviennent très chauds pendant la cuisson et risquent de brûler facilement. Il est donc primordial de bien surveiller les pâtisseries et de les retirer du four sans délai, si elles semblent surchauffer. Laissez-les plutôt reposer à la température de la pièce pour terminer la cuisson.

Les légumes surgelés 2

Il faut varier les menus pour susciter l'intérêt de votre famille et les légumes surgelés vous offrent d'innombrables possibilités. Faites preuve d'imagination et n'hésitez pas à donner à vos plats de légumes une allure toute nouvelle.

Les légumes surgelés vous dépannent à tout coup et aux micro-ondes, ils se transforment rapidement en plats délicieux et variés. Les légumes trop cuits ne plaisent à personne : il faut absolument les vérifier souvent en cours de cuisson et les retirer dès qu'ils sont tendres.

Variez vos plats

Les légumes croquants au beurre sont délicieux, mais nous aimons tous essayer autre chose à l'occasion. Pour varier, combinez des légumes surgelés, en conserve et frais et offrez des plats regorgeant de saveur et de couleur.

Consultez le fascicule 33, page 907, avant de faire cuire vos légumes surgelés : commencez par ceux qui doivent cuire plus longtemps, puis ajoutez les autres selon le temps de cuisson déterminé. N'oubliez pas que plus il y a de légumes, plus ils mettront de temps à cuire. Ainsi, si vous ajoutez du maïs à du chou-fleur, chacun met plus de temps à cuire que si vous les faites cuire séparément.

Ajoutez des légumes frais ou en conserve, ces derniers vers la fin du temps de cuisson, aux légumes surgelés, et pour mousser l'intérêt des convives, incorporez des amandes et des germes de haricot à vos plats de légumes.

Les fines herbes rehausseront également tous vos plats de légumes. Essayez les légumes cuits dans un bouillon (carottes à la tomate) et les légumes nappés d'une savoureuse sauce au fromage (légumes en sauce Mornay). Modifiez vos habitudes alimentaires, en essayant d'abord ces nouvelles recettes, puis en vous fiant à l'inspiration du moment !

Ci-dessous : *jardinière en sauce*
En haut, page suivante : *carottes à la tomate*
En bas, page suivante : *macédoine à la vinaigrette*

DON LAST

Carottes à la tomate

15 min

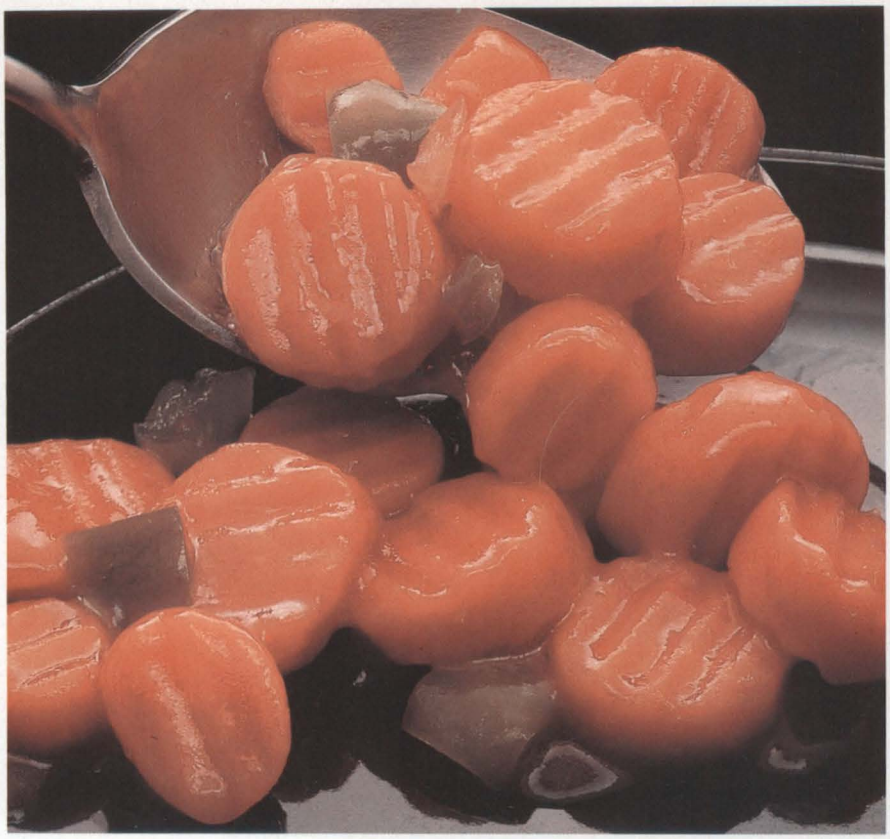
Temps d'attente : aucun

Servez chaud avec un pâté chinois ou une tourtière ou froid avec des charcuteries.

1 boîte de 10,6 oz/300 g de crème de tomates
½ petit oignon haché fin
½ poivron vert épépiné et haché
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 paquet de 1 lb/454 g de carottes en rondelles ou de carottes naines surgelées
sel

6 PERSONNES

1 Mêlez bien la crème de tomates, l'oignon, le poivron et la sauce Worcestershire dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, puis incorporez les carottes.
2 Couvrez et faites cuire de 15 à 17 min à MAX., en remuant 1 fois. Assaisonnez au goût et servez chaud ou froid.



Macédoine à la vinaigrette

10 min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 10,6 oz/300 g de brocoli surgelé
1 paquet de 10,6 oz/300 g de chou-fleur surgelé
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de champignons, bien égouttés
5 cuil. à soupe de vinaigrette française du commerce
1 petit poivron vert épépiné et coupé en morceaux de 1 po/2,5 cm

6 PERSONNES

1 Déposez le brocoli et le chou-fleur dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez les champignons, la vinaigrette et le poivron et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le poivron soit tendre mais croquant.

Jardinière en sauce

20 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de petits choux de Bruxelles surgelés
8 oz/225 g de petits épis de maïs sucrés surgelés
8 oz/225 g de carottes naines surgelées
4 oz/100 g de petits pois surgelés
3 cuil. à soupe d'eau

SAUCE
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de beurre
1 pincée de muscade
2 cuil. à café de persil haché
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Placez les choux de Bruxelles près des bords d'une assiette de 10 po/25 cm, déposez les épis de maïs en cercle, puis les carottes et enfin les petits pois, au centre de l'assiette. Arrosez d'eau.
2 Couvrez et faites cuire 16 ou 17 min à MAX., en tournant l'assiette du quart 3 fois. Laissez reposer à couvert 5 min.
3 Pour la sauce, fouettez bien le lait, la farine et le beurre, puis faites chauffer 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant bien 3 fois, jusqu'à épaississement. Ajoutez le reste des ingrédients.
4 Découvrez les légumes, nappez de sauce et servez.

Maïs en épi

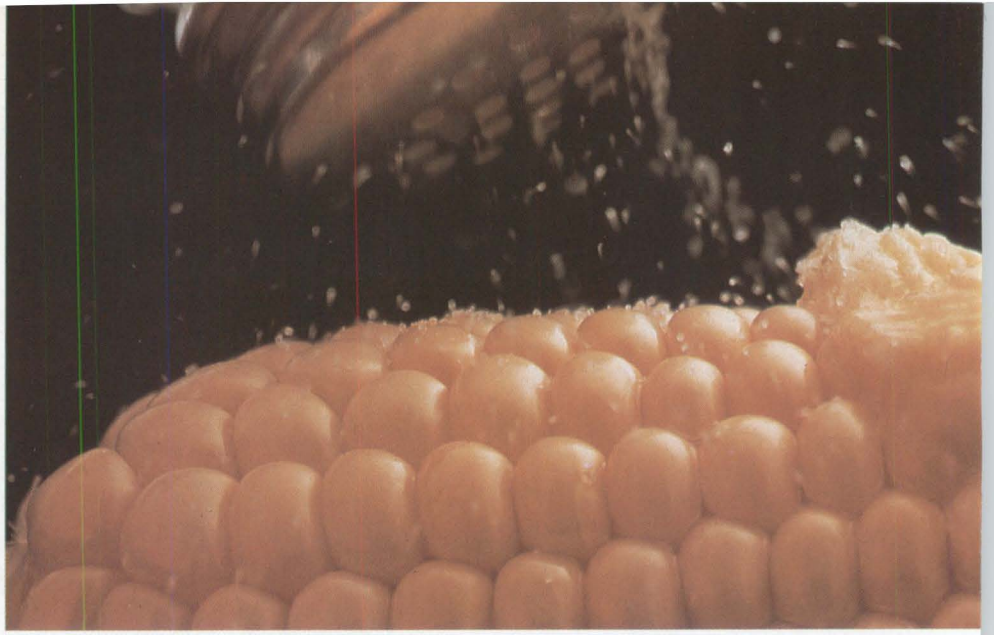
12 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 épis de maïs surgelés de 7 oz/200 g chacun
2 oz/50 g de beurre à la température ambiante
sel pour servir

4 PERSONNES

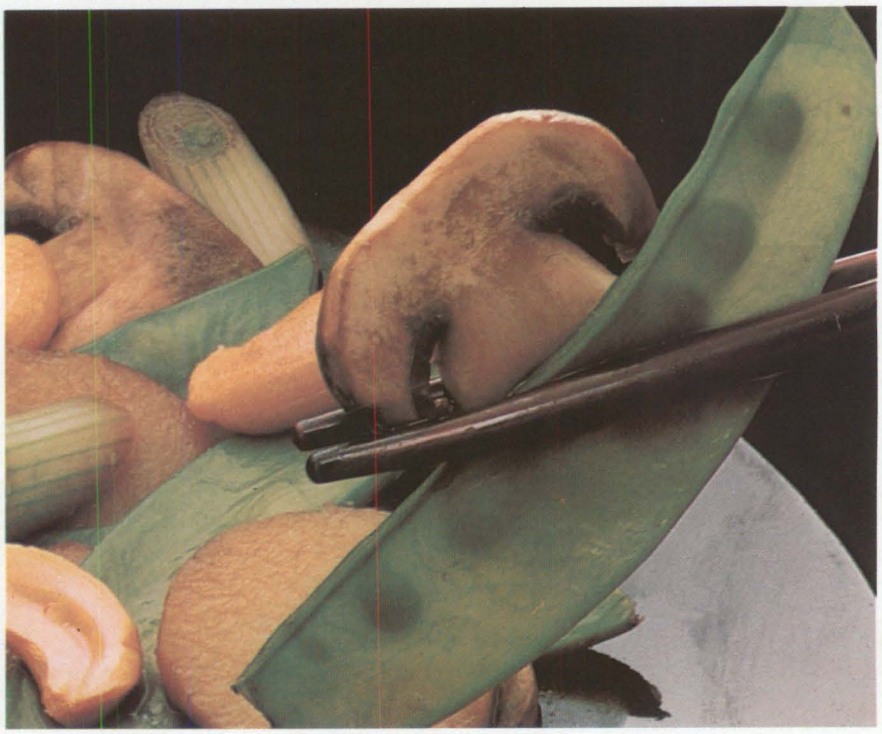
1 Glissez les épis dans un sac de cuisson et fermez l'ouverture lâchement à l'aide d'un élastique.



2 Faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en retournant les épis et en tournant le sac toutes les 5 min. Laissez reposer 2 ou 3 min.
3 Ouvrez le sac et retirez les épis, badigeonnez généreusement de beurre et servez immédiatement. Salez au goût.

VARIANTE
Pour 2 personnes : faites cuire 2 épis de 7 à 9 min et ramollir 2 cuil. à soupe de beurre de 15 à 30 s. Servez tel qu'il est indiqué ci-dessus.

Ci-dessus : *maïs en épi*
Ci-dessous : *légumes frits à la chinoise*



Micro-trucs

Le maïs en épi cuit dans un sac de cuisson aux micro-ondes est tendre et bien juteux. Prenez garde cependant en ouvrant le sac, car la vapeur pourrait vous brûler.

Conseils du chef

Les légumes surgelés ont tendance à coller au fond de la marmite. Pour éviter cela, ajoutez d'abord les autres ingrédients.

Légumes frits à la chinoise

10 min

Temps d'attente : aucun

Utilisez un grand plat à brunir pour cette recette.

2 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 pincée d'ail en poudre
1 pincée de gingembre
1 paquet de 7,5 oz/200 g de pois mange-tout surgelés
1 boîte de 8 oz/227 g de châtaignes d'eau en tranches, bien égouttées
8 oz/225 g de champignons en tranches
2 échalotes hachées
1 noix de beurre ou de margarine
1 oz/25 g de noix d'acajou

4 À 6 PERSONNES

1 Délayez la fécule dans la sauce soya, puis ajoutez l'ail et le gingembre.
2 Transpercez le sac de pois et faites décongeler 2 min. Ouvrez le sac, ajoutez les pois au liquide, puis incorporez les autres légumes.
3 Faites chauffer un plat à brunir de 10 po/25 cm à MAX., pendant 5 min, ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez le beurre et enduisez bien la surface du plat. Versez-y les légumes en remuant.
4 Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants. Ajoutez les noix et servez.

Courgettes au parmesan

6 min

Temps d'attente : aucun

Pour un brocoli ou un chou-fleur exquis, ou encore pour obtenir une macédoine alléchante, essayez cette recette. Consultez le tableau page 907, fascicule 33, pour les temps de cuisson de ces légumes.

1 lb/450 g de courgettes en tranches surgelées
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Déposez les courgettes dans un plat rond de 8 po/20 cm et parsemez de beurre. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant à mi-temps si nécessaire. Laissez cuire encore 2 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants. Égouttez.
2 Mélangez le fromage, le persil, le sel et le poivre au goût. Au moment de servir, parsemez généreusement les légumes de ce mélange.

Ci-dessous : *courgettes au parmesan*

Choux de Bruxelles à l'italienne

9 min

Temps d'attente : 3 min

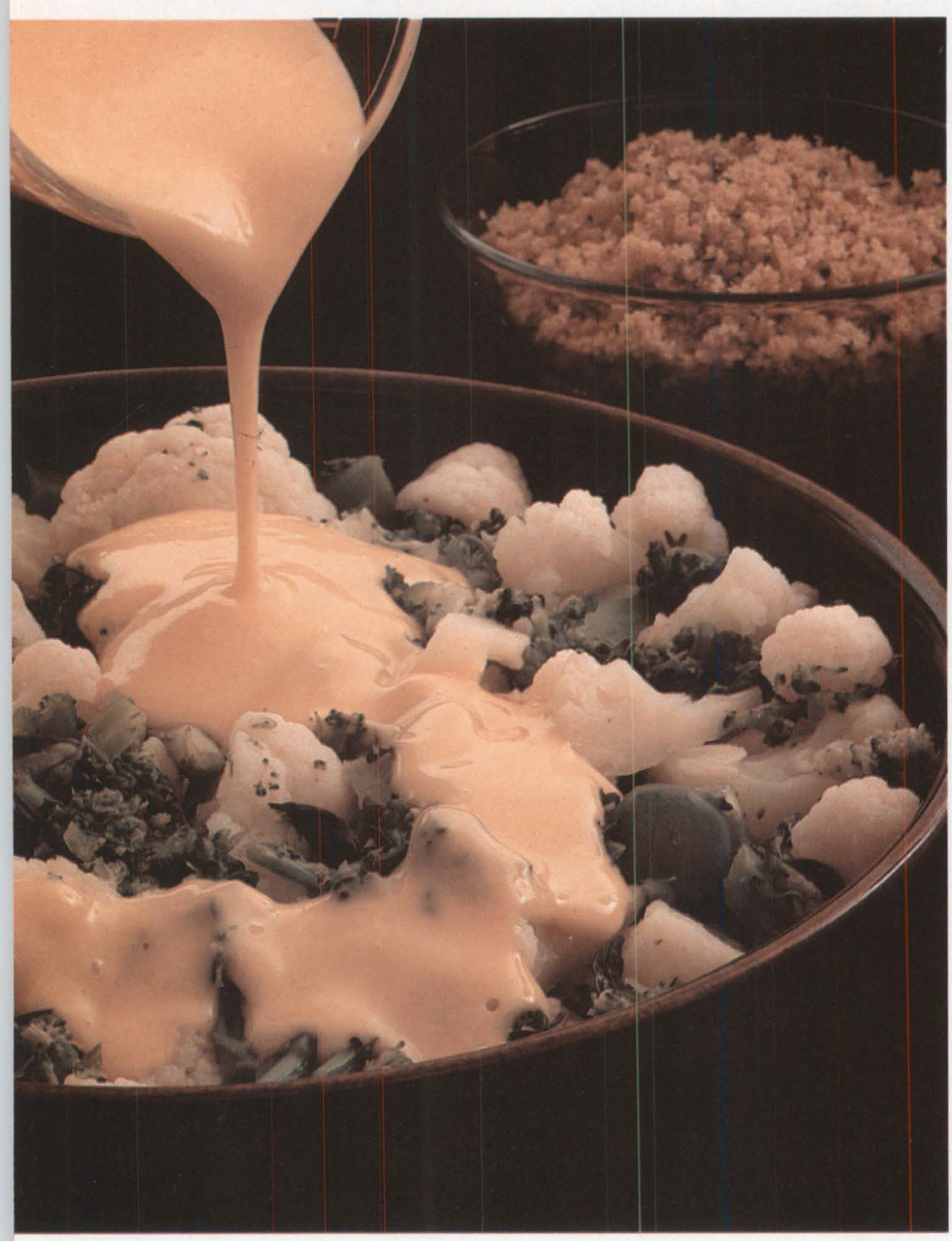
2 paquets de 8 oz/227 g de choux de Bruxelles surgelés
2 cuil. à soupe d'eau
4 échalotes (la partie blanche seulement) émincées
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de jus de citron
1 pincée de basilic séché
1 pincée d'origan séché
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez les choux de Bruxelles et l'eau dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à tendreté. Laissez reposer, à couvert, 3 min.

2 Faites blondir les échalotes dans le beurre, à couvert, 2 ou 3 min à MAX., puis incorporez le reste des ingrédients.

3 Égouttez bien les choux, puis remettez-les dans la marmite ou transvidez-les sur une assiette de service. Nappez du mélange aux échalotes et remuez bien. Au besoin, faites réchauffer de 30 à 45 s à MAX.



Légumes en sauce Mornay

11¾ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
9 cuil. à soupe de chapelure
1 paquet de 10,6 oz/300 g de brocoli surgelé, haché grossièrement
1 paquet de 10,6 oz/300 g de chou-fleur surgelé
2 cuil. à soupe d'eau

SAUCE MORNAY

1 ¼ tasse/300 ml de lait
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 oz/75 g de cheddar râpé
1 pincée de moutarde sèche
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le gras à couvert de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la chapelure.

2 Placez le brocoli, le chou-fleur et l'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants. Égouttez, couvrez et réservez.

3 Préparez la sauce : délayez la farine dans le lait, puis ajoutez le beurre. Faites chauffer de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en fouettant 2 fois.

4 Incorporez le fromage, la moutarde et les assaisonnements. Versez sur les légumes et parsemez le dessus de chapelure.

À gauche : *légumes en sauce Mornay*
En haut, à gauche : *choux de Bruxelles à l'italienne*

Salade espagnole

8 min

Temps d'attente : 5 min

1 paquet de 14 oz/400 g d'asperges entières surgelées
4 cuil. à soupe de jus de citron
½ laitue à feuilles croquantes
4 tomates coupées en quartiers
2 boîtes de 2 oz/50 g de filets d'anchois, égouttés et rincés
6 olives noires en tranches
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
8 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cuil. à café de jus de citron
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Étalez les asperges dans un plat, arrosez de jus de citron, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir.

2 Disposez laitue et tomates sur une assiette, garnissez des asperges, des anchois, des olives et de parmesan.

3 Mélangez l'huile d'olive et le jus de citron, assaisonnez au goût et versez sur la salade.

Sauté de légumes

5 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de haricots verts coupés en morceaux de 1 po/ 2,5 cm
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
le jus de ½ citron
1 paquet de 10 oz/283 g de macédoine à la chinoise surgelée
1 cuil. à café de cinq-épices (épice chinoise)
4 oz/100 g de germes de haricots frais, trempés dans de l'eau froide pendant 10 min, puis égouttés

4 PERSONNES

1 Déposez les haricots verts, le corps gras et le jus de citron dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 2 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Incorporez la macédoine et l'épice chinoise, couvrez de nouveau et faites chauffer 1 min à MAX.

3 Ajoutez les germes de haricots et faites chauffer le tout 2 ou 3 min.

Salade espagnole

Goûters délectables et amusants

Au retour de l'école, pour apaiser une faim soudaine, pourquoi ne pas laisser les jeunes préparer une collation super rapide ?

Cuisinez des goûters hors de l'ordinaire, avec l'aide du micro-ondes, et n'oubliez pas d'initier les jeunes pour qu'ils puissent se débrouiller dans la cuisine.

Le four micro-ondes ne présente aucun danger pour les jeunes, qui apprécient aussi la rapidité avec laquelle ils peuvent se préparer un goûter. Néanmoins, assurez-vous qu'ils sont bien au courant du mode de fonctionnement du four et qu'ils prendront les précautions élémentaires.

Rappel à l'intention des jeunes

- Portez toujours des gants ou utilisez des poignées pour sortir les plats du four : la chaleur se transmet des aliments aux plats et ces derniers sont parfois très chauds.
- Portez des gants de cuisine pour enlever couvercles ou pellicules plastiques et dans ce dernier cas, soulevez d'abord l'extrémité la plus éloignée et retirez la pellicule plastique en la tirant vers vous.
- N'employez jamais de contenants ou d'ustensiles en métal dans le four micro-ondes.
- Si vous couvrez les aliments de papier ciré ou de papier absorbant, retirez celui-ci une fois la cuisson terminée.
- Piquez toujours tout aliment recouvert d'une pelure ou d'un emballage quelconque avant de les faire cuire, sinon ils risquent d'éclater.

Pommes de terre aux légumes (recette, p. 1580)

Croquettes de boeuf

7½ min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

1 oignon haché
1 carotte râpée
1 gousse d'ail écrasée
1 lb/450 g de boeuf haché
2 blancs d'oeufs
½ tasse/50 g de flocons d'avoine
2 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
¼ de cuil. à café de paprika
1 pincée de piment de Cayenne
10 brochettes ou petits bâtonnets de bois

PANURE

¾ oz/17 g de flocons de maïs écrasés
1 pincée de paprika
1 pincée de piment de Cayenne

TREMPETTE À LA MOUTARDE

4 oz/100 g de cottage
2 cuil. à soupe de yogourt nature
1 cuil. à soupe de moutarde préparée
1 cuil. à café de persil haché

10 CROQUETTES

Conseils du chef

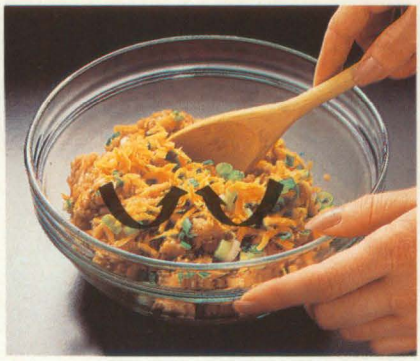
Remplacez le boeuf par de la dinde hachée et servez ces croquettes avec de la purée de canneberges ou une sauce aigre-douce.

Micro-trucs

Pour que les croquettes cuisent uniformément, placez-les vers l'extérieur de la rôtissoire (voir illustration ci-dessous).

Préparation des croquettes de boeuf

Mêlez *l'oignon, la carotte et l'ail dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté.*



Incorporez *boeuf, blancs d'oeufs, flocons d'avoine, ketchup et épices. Divisez en 10 parts égales et façonnez chacune en une croquette ovale de 3 po/7,5 cm.*

Glissez *un bâtonnet dans chaque croquette. Mêlez bien les flocons de maïs émiettés, le paprika et le cayenne et étalez sur une feuille de papier ciré.*

Enrobez *les croquettes de chapelure et placez-les sur une rôtissoire, les bâtonnets au centre.*

Faites cuire *de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce que les croquettes soient cuites, en tournant la rôtissoire à mi-temps. Laissez reposer 3 ou 4 min.*

Passez *le cottage et le yogourt au mélangeur, ajoutez la moutarde et le persil et servez, comme trempette, avec les croquettes.*

Maïs soufflé au fromage

1 min

Temps d'attente : aucun

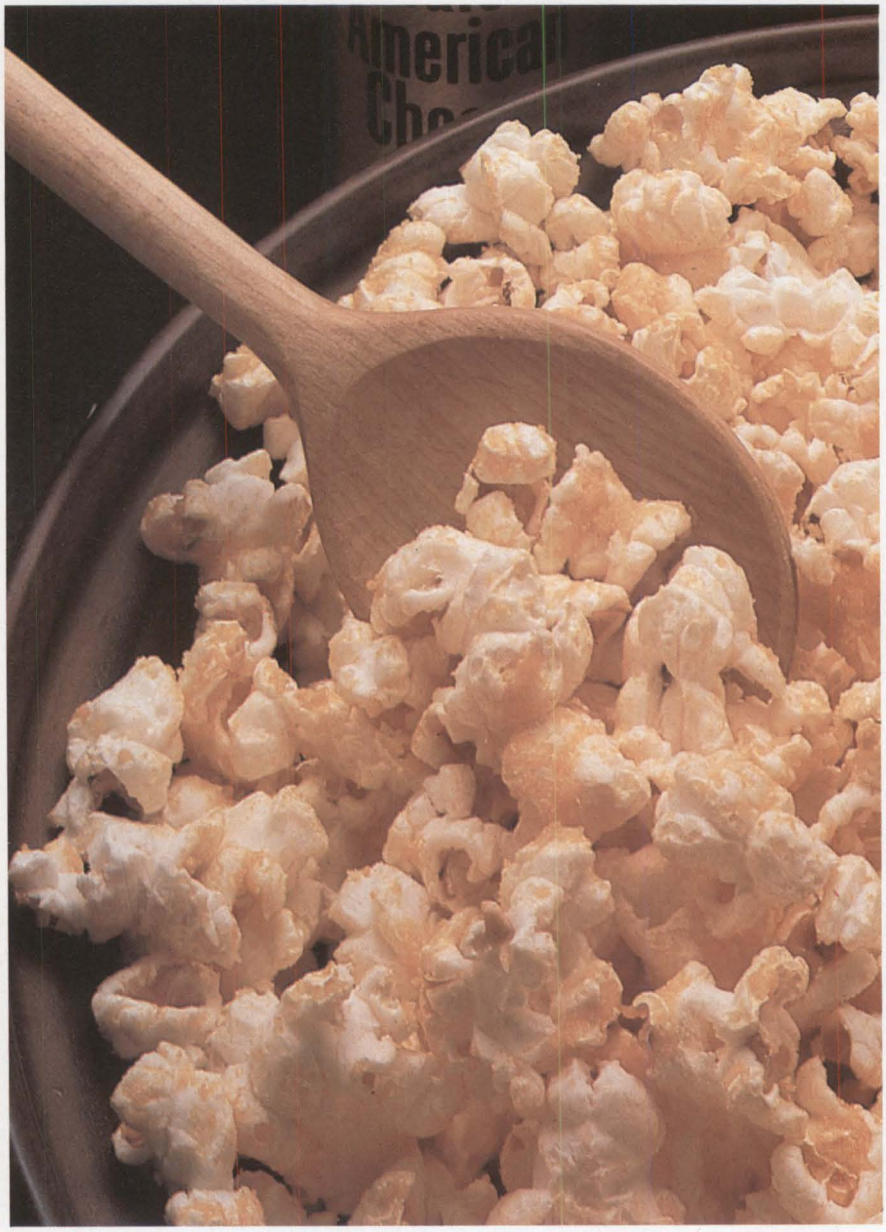
3 oz/75 g de maïs soufflé éclaté
4 oz/100 g de cheddar râpé
2 oz/50 g de parmesan râpé
sel au goût

4 PERSONNES

1 Mêlez le maïs soufflé et le fromage dans un grand bol.
2 Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Assaisonnez au goût et servez chaud.

Conseils du chef

Pour faire cuire le maïs aux micro-ondes, il faut absolument se procurer un récipient spécial pour four micro-ondes (voir fascicule 20, 4e couverture).



Ailes de poulet piquantes

10 min

Temps d'attente : 3 min

2 lb/900 g d'ailes de poulet
2 cuil. à soupe de sucre brut
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
2 cuil. à soupe de sauce soya
4 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate

TREMPETTE

8 oz/225 g de salade de chou
2 cuil. à soupe de yogourt nature
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Coupez les extrémités des ailes, puis ouvrez-les en deux à l'articulation. Étalez-les en une seule couche dans un grand plat peu profond.
2 Mélangez bien le sucre, le vinaigre, la sauce soya et le ketchup et versez sur les ailes de poulet.
3 Faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en retournant et en badigeonnant les ailes à mi-temps. Laissez reposer 3 min.
4 Passez la salade de chou et le yogourt au mélangeur, assaisonnez, transvidez dans un bol, placez-le au centre d'un plateau et entourez des ailes de poulet. Servez très chaud.

Ci-dessus : *ailes de poulet piquantes*
À gauche : *maïs soufflé au fromage*

Fricassée gratinée

13½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

8 oz/225 g de chair à saucisse
4 oeufs
1 oignon haché fin
3 cuil. à soupe de lait
3 ou 4 cuil. à soupe de mayonnaise
sel et poivre
4 oz/100 g de leicester rouge ou de cheddar râpé
2 cuil. à café de ciboulette hachée

4 PERSONNES

1 Pressez la chair à saucisse dans un moule à tarte de 9 po/23 cm et faites cuire 3 min à MAX. Défaites-la à la fourchette, remuez et laissez cuire encore 1 min à MAX. Utilisez, si vous préférez, un plat à brunir (voir Micro-trucs).

2 Mélangez oeufs, oignon, lait, mayonnaise et assaisonnements. Versez sur la viande et remuez. Faites cuire 4 min à MED., remuez de l'extérieur vers le centre, puis laissez cuire encore 4 ou 4 ½ min à MED.

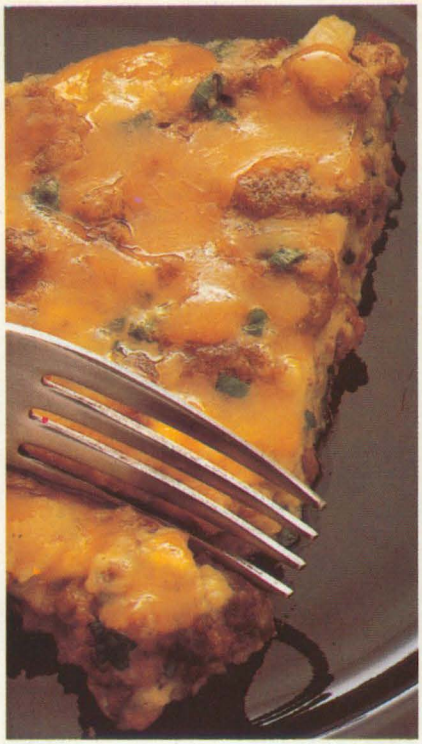
3 Mélangez le fromage râpé et la ciboulette et parsemez sur le dessus de la fricassée. Faites gratiner 1 ½ ou 2 min à MED.

4 Laissez reposer 2 ou 3 min et servez.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et déposez la chair à saucisse dans 2 assiettes. Faites cuire 2 ½ min, défaites à la fourchette et laissez cuire encore 1 min. Ajoutez les autres ingrédients, aux 2 assiettes, remuez bien et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MED. Remuez de l'extérieur vers le centre et laissez cuire encore 3 ou 3 ½ min. Parsemez de fromage râpé et faites gratiner 1 ½ ou 2 min. Laissez reposer 2 min.

Micro-trucs

Faites chauffer le plat à brunir 5 min ou selon les instructions du fabricant. Faites rissoler la viande 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et transvidez dans un moule de 9 po/23 cm, puis suivez la recette.



Mini-brochettes de légumes

4 min

Temps d'attente : aucun

½ poivron vert épépiné et coupé en 8 gros morceaux
8 champignons
8 tomates cerises
2 courgettes coupées en 8 gros morceaux
⅝ de tasse/150 ml de bouillon
3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
sel et poivre au goût
¼ de cuil. à café de thym
¼ de cuil. à café de marjolaine
1 feuille de laurier
8 brochettes de bois

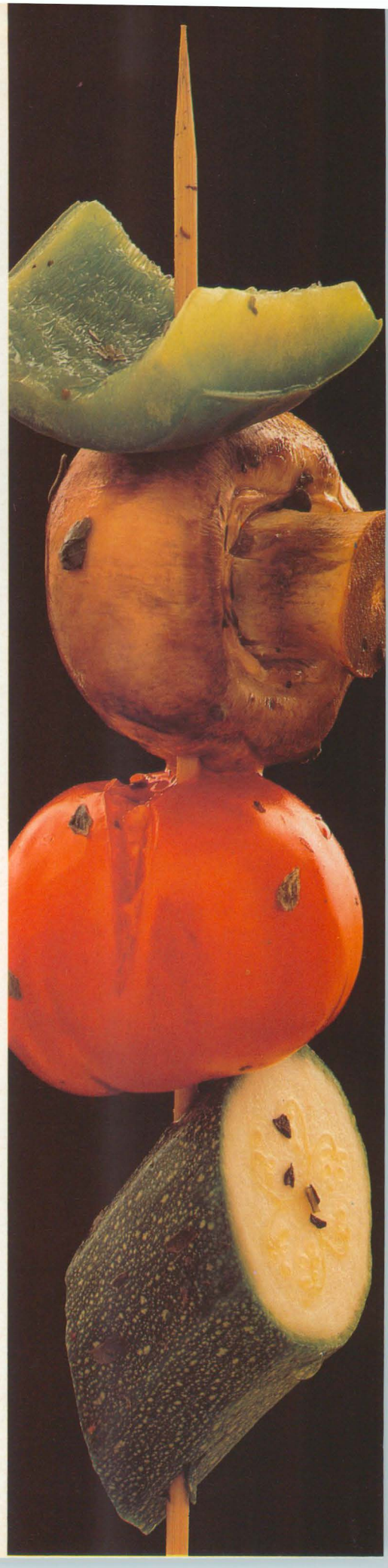
4 PERSONNES

1 Enfilez le poivron, les champignons, les tomates et les courgettes sur les brochettes.

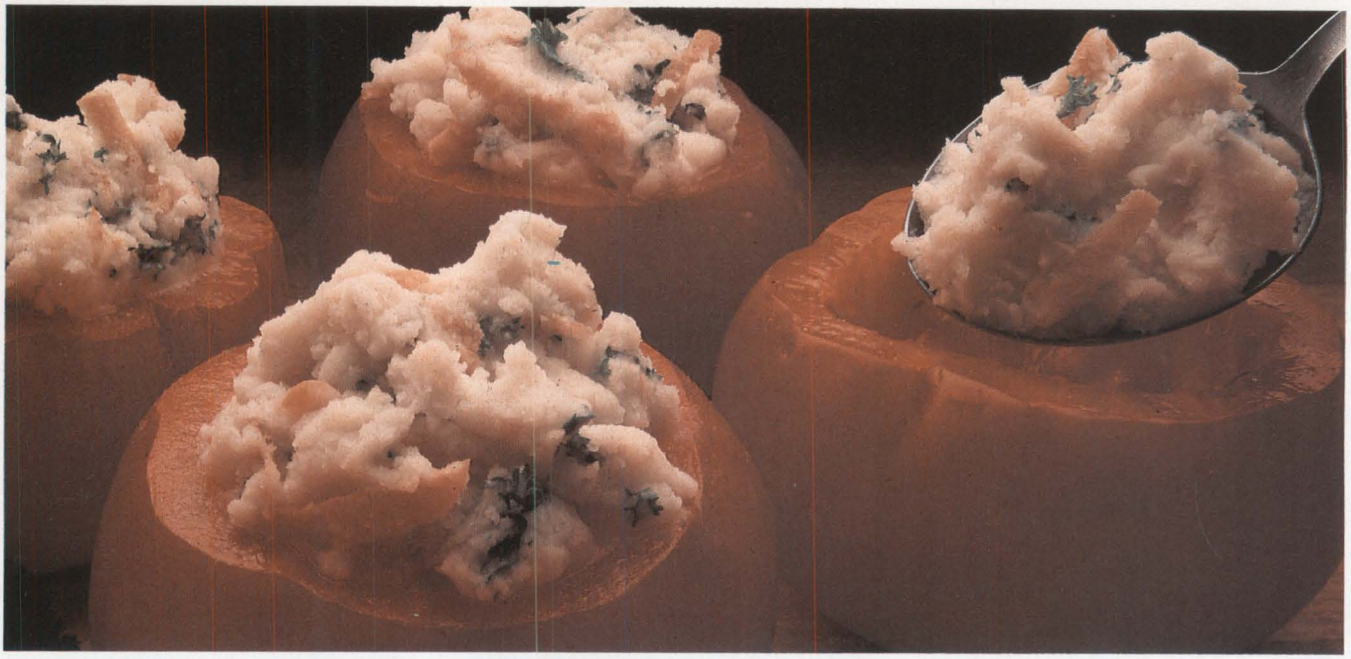
2 Mêlez le bouillon, le vinaigre, les assaisonnements et les herbes et versez dans un grand plat rectangulaire. Déposez les brochettes dans le plat.

3 Couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en retournant les brochettes à mi-temps.

4 Servez avec du pain pita bien chaud.



Ci-dessus, au centre : *fricassée gratinée*
À droite : *mini-brochettes de légumes*



Tomates farcies

Tomates farcies

11 min

Temps d'attente : aucun

4 grosses tomates (4 oz/100 g chacune environ)
2 ou 3 petites pommes de terre (12 oz/350 g) émincées
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe d'eau
8 oz/225 g de cottage tamisé
3 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cuil. à café de basilic séché
sel et poivre
1 carotte râpée

4 PERSONNES

1 Tranchez le dessus des tomates, à ½ po/12 mm du pédicule, puis évidez-les soigneusement. Renversez les coquilles et laissez égoutter.

2 Mêlez les pommes de terre, l'oignon et l'eau dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté.

3 Incorporez le cottage, le lait, les fines herbes, les assaisonnements et la carotte.

4 Retournez les coquilles et farcissez-les de ce mélange. Disposez les tomates en cercle, près des bords d'une grande assiette et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en tournant les tomates à mi-temps.

Pommes de terre aux légumes

16 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre au four de forme ovale, de 8 oz/225 g chacune, bien brossées et piquées
2 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de petits pois surgelés
2 oz/50 g de maïs en grains surgelé
2 oz/50 g de cheddar fort râpé
sel et poivre
4 tranches de fromage fondu
8 petits bâtonnets ou cure-dents

8 POMMES DE TERRE FARCIES

1 Placez les pommes de terre au four sur une feuille de papier absorbant et faites cuire de 10 à 15 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps de cuisson. Enveloppez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

2 Coupez les pommes de terre en deux sur la longueur et évidez-les. Réservez les coquilles.

3 Faites une purée de pommes de terre avec le beurre, puis ajoutez les petits pois, le maïs et le fromage et assaisonnez au goût. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps, puis à la fin de la cuisson.

4 Farcissez les coquilles de pomme de terre, disposez-les en cercle sur une grande assiette et faites chauffer 4 ou 4 ½ min à MAX.

5 Coupez les tranches de fromage en diagonale; glissez un cure-dent à travers chaque triangle de fromage, de manière à former une voile.

6 Piquez une « voile » sur le dessus de chaque pomme de terre et servez.

Croque-monsieur gratinés

9 min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de bacon coupées en morceaux
4 tomates hachées
1 oignon haché
1 poivron vert épépiné et haché
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café d'origan séché
½ cuil. à café de basilic séché
4 tranches de pain grillées et beurrées
4 oz/100 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans un bol, sauf le pain et le fromage, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., puis égouttez bien.

2 Étalez les rôties sur une double épaisseur de papier absorbant et garnissez chacune de mélange aux légumes.

3 Parsemez de fromage râpé et faites gratiner 2 ou 2 ½ min à MAX., en tournant le papier absorbant à mi-temps.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 57

Beurre au miel 1565
Beurre aux framboises 1565
Boeuf
- croquettes de boeuf 1577

Croque-monsieur gratinés 1580
Desserts
- barquettes de fruits 1559
- brioches danoises 1568
- croustillant aux pêches 1562
- délice aux mandarines 1560
- gâteau au fromage 1561
- gelée aux framboises 1560
- sucettes au raisin 1563
- sucettes aux fraises 1563
- yogourt au caroube 1563
- yogourt au miel 1562

Légumes
- carottes à la tomate 1571
- choux de Bruxelles à l'italienne 1574
- courgettes au parmesan 1573
- jardinière en sauce 1572
- légumes en sauce Mornay 1574
- légumes frits à la chinoise 1573
- macédoine à la vinaigrette 1571
- maïs en épi 1572
- mini-brochettes de légumes 1579
- pommes de terre au fenouil 1566
- pommes de terre aux légumes 1580
- sauté de légumes 1575
- tomates farcies 1580

Maïs soufflé au fromage 1578
Porc
- épaule de porc farcie 1554
- filet de porc à l'ananas 1556
- filet de porc aux pommes 1556
- fricassée gratinée 1579
- porc farci aux pruneaux 1557
- rôti de porc glacé 1554

Poulet
- ailes de poulet piquantes 1578
- roulades de poulet 1567

Salade espagnole 1575

PLAT minceur

Goulasch

Les plats pauvres en matières grasses sont tout aussi délicieux que les plats plus riches. La preuve ? Cette goulasch savoureuse, que vous servirez avec des nouilles ou des pommes de terre en robe des champs.

Goulasch

36 min

Temps d'attente : 5 min

275 cal/1 155 kJ par portion

1 lb/450 g de boeuf à braiser maigre, coupé en cubes de ½ po/12 mm
2 oignons émincés
2 poivrons rouges épépinés et émincés
2 boîtes de 15 oz/425 g de tomates
6 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à soupe de paprika
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature pauvre en matière grasse

4 PERSONNES

1 Mettez le boeuf dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez oignons, poivrons, tomates, pâte de tomates et paprika. Remuez bien le tout.

2 Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., remuez bien, diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 30 à 40 min, en remuant de temps en temps.

3 Laissez reposer à couvert 5 min, puis assaisonnez au goût.

4 Servez et garnissez chaque portion d'un peu de yogourt. Saupoudrez de paprika, au goût.